



Route Ypsilanti

St. Joe's is excited to partner with the city of Ypsilanti and the Washtenaw Area Transportation Study (WATS) for the Route Ypsilanti project to increase access to health care through safe, reliable transportation and improve the health of the local community. The Route Ypsilanti project will focus on pedestrian and bike safety, which are key to improving physical health and wellbeing.

St. Joe's would like to join you on your journey to whole health. The Lifestyle Medicine program focuses on six pillars to empower the prevention, treatment and reversal of chronic disease. The program at our Ann Arbor/ Ypsilanti campus combines individual visits, group education and cooking classes to help patients and our community live healthier lives.



Eat Smarter

Eat the rainbow! What you include in your day is more important than what you exclude. Try adding two new fruits, vegetables or beans to your plate or enjoy as a snack.

Visit the Ypsilanti Farmers Market every Tuesday and Saturday from May-October, growinghope.net



Connect with Others

Surround yourself with people who will support you on your health journey. The number one predictor of living long and well is having strong positive relationships.

*Parkridge Community Center
cityofypsilanti.com*



Avoid Risky Substances

Be present in the moment and reduce intake of items that harm such as drinking alcohol, vaping and smoking. Stopping smoking immediately decreases your risk of having a heart attack by half.

*St. Joe's Smoking Cessation Program,
Michigan Tobacco Quit Line • 800-480-7848*



Manage Stress Better

Look for the positive. Take five deep breaths, find three good things and do one act of kindness each day.

*Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA.gov • 800-662-HELP*



Sleep More Soundly

Strive for eight hours of restful sleep a night in a cool, dark place. Try disconnecting from screens two hours before bedtime.

Trouble Sleeping? Reach out to St Joe's Sleep Disorder Center (734-712-4651) or your primary care provider.



Move More

Find 30 minutes a day to be outside moving in nature - walk with friends, ride a bike, garden or play with the children and pets in your life.

B2B trail • cityofypsilanti.com

To find out more about the Lifestyle Medicine Program at St. Joe's visit stjoeshealth.org/LifestyleMedicine.





Route Ypsilanti

St. Joe's se complace en asociarse con la ciudad de Ypsilanti y el Washtenaw Area Transportation Study (WATS, por sus siglas en inglés) para el proyecto Route Ypsilanti con el fin de aumentar el acceso a la atención sanitaria mediante un transporte seguro y fiable y mejorar la salud de la comunidad local. El proyecto Route Ypsilanti se centrará en la seguridad de los peatones y las bicicletas, que son fundamentales para mejorar la salud física y el bienestar.

St. Joe's quiere acompañarle en su viaje hacia una salud integral. El programa de Medicina como Estilo de Vida se centra en seis pilares para potenciar la prevención, el tratamiento y la reversión de las enfermedades crónicas. El programa en nuestro campus de Ann Arbor/Ypsilanti combina visitas individuales, educación en grupo y clases de cocina para ayudar a los pacientes y a nuestra comunidad a llevar una vida más saludable.



Coma mejor

¡Coma todos los colores del arcoíris! Lo que incluye en su día es más importante que aquello que excluye. Intente agregar dos frutas, verduras o granos nuevos en su plato o disfrútelos como un tentempié.

Visite el mercado agrícola de Ypsilanti todos los martes y sábados desde mayo hasta octubre, growinghope.net



Conéctese con otros

Rodéese de personas que le apoyen en su camino hacia la salud. El factor número uno para vivir mucho y bien es tener relaciones positivas sólidas.

Centro comunitario Parkridge
cityofypsilanti.com



Evite sustancias peligrosas

Esté presente en el momento y reduzca la ingesta de artículos que son dañinos como el alcohol, el cigarrillo electrónico y el cigarrillo. Dejar de fumar inmediatamente reduce a la mitad su riesgo de tener un paro cardíaco.

Programa para dejar de fumar de St. Joe y línea para dejar de fumar de Michigan • 800-480-7848



Maneje mejor el estrés

Busque lo positivo. Respire profundamente cinco veces, piense en tres cosas buenas y haga un acto de bondad cada día.

Abuso de sustancias y administración de los servicios de salud mental
SAMHSA.gov • 800-662-HELP



Duerma más profundo

Intente dormir ocho horas de sueño reparador por noche en un lugar fresco y oscuro. Trate de desconectarse de las pantallas durante dos horas antes de la hora de dormir.

¿Tiene problemas para dormir? Diríjase al Centro de Trastornos del Sueño de St. Joe (734-712-4651) o a su proveedor de atención primaria.



Muévase más

Reserve 30 minutos al día para moverse al aire libre en la naturaleza: camine con sus amigos, viaje en bicicleta, haga jardinería o juegue con los niños y sus mascotas.

B2B trail • cityofypsilanti.com

Para obtener más información sobre el programa Medicina como Estilo de Vida en St. Joe's, visite stjoeshealth.org/LifestyleMedicine.

